

ACCOUCHEMENT

Votre retour à la maison pendant l'épidémie de Covid-19

Novembre 2020

Votre bébé vient de naître et vous êtes de retour chez vous. Pour vous protéger, l'organisation de votre suivi médical et de celui de votre bébé est adaptée. Des précautions spécifiques vous concernent si vous avez la Covid-19.

N'hésitez pas à solliciter les professionnels de santé qui vous suivent, si vous avez des interrogations ou des doutes.

Votre suivi et celui de votre bébé si vous allez bien

Organisez votre suivi médical et celui de votre bébé

Vous êtes sortie rapidement de la maternité. Pour plus de sérénité, vous avez organisé votre suivi et celui de votre bébé dès le 9^e mois de votre grossesse. Dans le cas contraire, la maternité l'organisera avec vous avant la sortie de la maternité.

Les rendez-vous de la première semaine sont à prendre dès votre accouchement

- idéalement dans les 24 h après votre sortie de maternité, vous recevrez la première visite d'une sage-femme libérale à votre domicile, pour suivre l'état de votre santé et celui de votre bébé ;
- entre le 6^e et le 10^e jour après votre accouchement, vous devrez vous rendre au cabinet d'un pédiatre de préférence ou d'un médecin généraliste, pour le suivi de votre bébé. Les délais de ce rendez-vous sont importants à respecter.

Si vous devez vous déplacer, il est important de convenir d'un rendez-vous avec les professionnels concernés. Toutes les mesures seront prises pour assurer votre accueil et votre sécurité.

Au cours des consultations postnatales pour vous ou votre enfant, vous pouvez poser toutes les questions sur :

- la vie avec votre bébé ;
- le vécu de l'accouchement et des suites de couches ;
- votre relation avec l'enfant et au sein du couple ;
- votre état de fatigue ;
- votre humeur ;
- le mode de contraception souhaité ;
- la rééducation du périnée.

Pour vous, certaines consultations sont organisées en téléconsultation

D'autres rendez-vous peuvent vous être proposés en téléconsultation par la sage-femme libérale. Toutefois, si elle l'estime nécessaire ou si vous en exprimez le besoin, ces consultations peuvent se faire à votre domicile ou à son cabinet, dans le respect des gestes barrières.

Entre la 6^e et la 8^e semaine après votre accouchement, la consultation postnatale vous sera proposée au cabinet, comme habituellement. Cette consultation comprend un examen gynécologique et un échange au cours duquel vous pouvez revenir avec la sage-femme ou le gynécologue sur le vécu de l'accouchement, la contraception, la rééducation après l'accouchement ou d'autres sujets de préoccupation.

Au-delà de cette période, le suivi de votre santé reste important, notamment le rattrapage éventuel de vaccinations (comme rubéole, oreillons, rougeole) et les examens de dépistage (examen mammaire, frottis).

Pour votre bébé, des consultations se font toujours au cabinet du médecin ou en PMI

À partir du 2^e mois, votre bébé sera suivi une fois par mois par le médecin que vous aurez choisi.

Ces examens médicaux sont obligatoires et réalisés au cabinet du médecin ou dans le centre de protection maternelle et infantile (PMI).

Ils permettent de s'assurer du bon développement de votre bébé, de réaliser les vaccinations, si besoin de compléter les dépistages et de vous conseiller sur son alimentation.

Osez poser toutes vos questions si vous êtes inquiète, notamment du fait de la circulation du virus.

Limitez vos sorties et celles de votre bébé. Protégez-vous lors de visites.

Le respect des gestes barrières est indispensable lors de vos sorties et lorsque l'on vous rend visite.

Le port du masque est recommandé pour les femmes venant d'accoucher et pour leurs visiteurs.

Utilisez un masque grand public, sauf si vous avez une maladie chronique, une maladie rare ou la Covid-19. Dans ces cas, portez un masque chirurgical.

Évitez les lieux trop fréquentés.

Aérez régulièrement votre logement et systématiquement la pièce pendant 15 min après le départ de vos visiteurs.

Votre bébé ne doit jamais porter de masque : risque d'étouffement.

Prenez soin de vous et faites-vous aider, si besoin :

- si vous éprouvez des difficultés ou un mal-être ;
- si vous vous sentez isolée, fatiguée, épuisée par le manque de sommeil, les tâches ménagères ou le soin aux autres enfants et membres de la famille ;
- si vous ne savez pas comment faire face aux pleurs de votre bébé ;
- si vous avez des difficultés d'allaitement ;
- si vous avez besoin d'être rassurée car vous manquez de confiance en vous.

Contactez rapidement votre sage-femme ou votre médecin qui vous écoutera et recherchera avec vous une solution adaptée à vos besoins.

Un soutien psychologique pourra vous être proposé, même à distance.

Vous tousssez, avez de la fièvre ou des difficultés respiratoires

- Appelez sans tarder votre médecin traitant, en cas de symptômes inhabituels : fièvre, toux, diarrhée, etc.
- Appelez le SAMU (15) en cas de difficultés respiratoires, de signes d'étouffement, de malaise. Si vous êtes sourde ou malentendante, laissez un message au 114.

Un test de diagnostic vous sera systématiquement prescrit. En fonction des résultats et de votre état de santé, vous serez soit suivie à domicile, avec une surveillance par votre médecin généraliste ou en hospitalisation à domicile, soit soignée à l'hôpital.

Vous avez la Covid-19 : à votre domicile, isolez-vous avec votre bébé

Vous pouvez rester à domicile avec votre bébé, en l'absence de signes de gravité.

Votre bébé n'a pas besoin d'être testé, sauf s'il avait lui-même des symptômes. Comme vous, il sera suivi par votre médecin généraliste ou votre pédiatre.

Les connaissances actuelles sont rassurantes : seulement 10 % des enfants dont la mère est malade ont eux-mêmes le virus et de rares cas de formes graves ont été observées chez les nouveau-nés.

Vous pouvez allaiter, dans le respect des gestes barrières (lavage des mains et port du masque).

En cas d'urgence, pour vous ou votre bébé, contactez le 15.

Isolez-vous dans une pièce avec votre bébé et respectez strictement les gestes barrières

Pour protéger votre enfant et votre entourage et éviter de les contaminer, il est essentiel de rester chez vous, d'organiser le mieux possible la distanciation physique au sein de votre foyer et de suivre rigoureusement les gestes barrières :

- installez-vous, si possible, dans une pièce spécifique avec votre bébé et placez son berceau à 2 mètres de votre lit ou fauteuil ;
- restez chez vous, ne sortez que pour vous rendre aux consultations médicales qui ne peuvent pas se faire par téléconsultation ;
- limitez les contacts rapprochés avec les membres de votre foyer et portez un masque chirurgical lorsque vous êtes avec eux ; il est vivement déconseillé de recevoir votre famille ou vos amis.

Si votre situation ne vous permet pas d'être isolée dans une pièce avec votre bébé, une chambre d'hôtel pourrait vous être proposée, si vous le souhaitez, le temps de votre guérison (dispositif COVISAN en Ile-de-France ou équivalent dans d'autres régions).

Lorsque vous vous occupez de votre bébé, avant de le toucher, de le changer, de l'allaiter ou d'utiliser un tire-lait, de lui préparer et donner le biberon :

- lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez du gel hydroalcoolique ;
- portez un masque chirurgical ; **votre bébé ne doit jamais porter de masque** ;
- nettoyez le biberon ou tire-lait correctement, après chaque utilisation.

Votre entourage doit également respecter les gestes barrières et assurer l'hygiène du logement. Dans la mesure du possible, évitez de partager des objets communs au sein de votre foyer (téléphone portable, claviers d'ordinateurs, télécommandes, etc.) :

- lavage indispensable des mains avant et après l'utilisation de la salle de bains ou des toilettes ;
- lavage et désinfection quotidienne de la salle de bain et des toilettes ;
- lavage quotidien des surfaces fréquemment touchées par votre entourage (poignées de porte, interrupteurs, robinets, téléphone portable, etc.) ;
- aération quotidienne des pièces.

En cas de doute ou de questions, parlez-en à des professionnels de santé.

Pour votre suivi médical et celui de votre enfant

Surveillez l'évolution de vos symptômes (fièvre, toux et difficultés respiratoires) et ceux de votre bébé.

Vous serez contactée tous les jours par votre médecin généraliste ou une infirmière pour faire le point sur l'évolution de votre état de santé par téléphone ou en téléconsultation.

Lorsqu'une visite à domicile d'un professionnel de santé est nécessaire :

- informez les différents professionnels de votre état de santé, dès la prise de rendez-vous, afin qu'ils se protègent pour assurer vos soins à domicile ;
- portez un masque chirurgical.

i Pour aller plus loin

→ HAS, 2014. Sortie de maternité : préparez votre retour à la maison. Document d'information destiné aux femmes enceintes
www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-02/document_dinformation.pdf

→ Allaitement : Santé publique France 2018
www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-de-l-allaitement-maternel

Sites d'information

→ Des pédiatres répondent à vos questions (site d'aide à la parentalité de l'AFPA)
www.mpedia.fr

→ Maman blues
www.maman-blues.fr

→ Agir pour bébé, site de Santé Publique France
www.agir-pour-bebe.fr

Lignes d'écoute

→ Collectif national autour de la naissance
Ligne téléphonique d'écoute et de soutien à destination au service des femmes et des couples qui s'inquiètent des conditions de suivi de grossesse, d'accouchement et de retour à la maison
ciane.net/2020/11/une-permanence-telephonique-vraiment-permanente/

→ Allo Parents bébé
Des professionnels de la petite enfance sont à votre écoute du lundi au vendredi.
0 800 00 3456 (lundi au vendredi 10h-13h et 14h-18h)

→ Enfance & Covid
Écoute, accompagnement et soutien pour les parents, les futurs parents, les professionnels de l'enfance et l'école à la maison. Numéro vert gratuit.
0 805 827 827 (lundi au samedi 10h-18h)
contact@enfance-et-covid.org

→ Santé info droits
Ligne d'informations juridiques et sociales constituée de juristes et avocats qui ont vocation à répondre à toutes questions en lien avec le droit de la santé.
01 53 62 40 30 (lundi, mercredi et vendredi : 14h-18h/mardi et jeudi : 14h-20h) et par formulaire en ligne sur le site
www.france-assos-sante.org/sante-info-droits

Cette fiche a été élaborée par la HAS avec relecture du Collectif Interassociatif autour de la Naissance. Elle a été rédigée selon les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr